



PROGRAMA DE SEXUALIDAD

Material de apoyo para los alumnos varones

En el momento de nacer, los niños y las niñas son muy parecidos: lo único que permite diferenciarlos son sus órganos genitales. Desde que naciste, tu cuerpo ha crecido y se ha transformado: has aumentado de estatura, has aumentado de peso y te ha cambiado la cara.

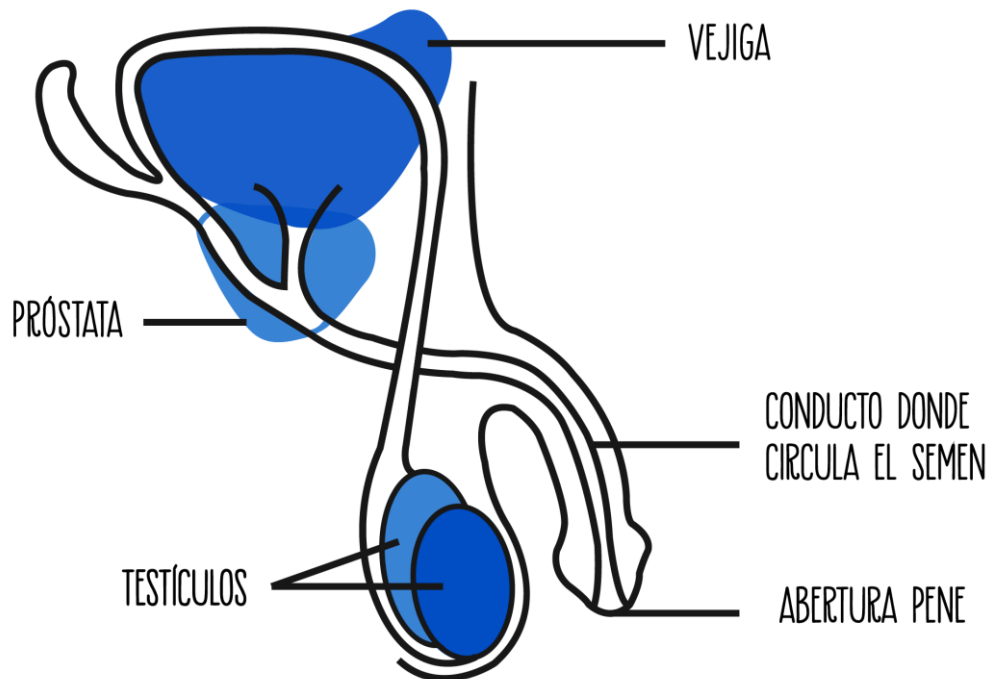
Hay períodos en la vida de un ser humano en que los cambios del cuerpo ocurren de manera más rápida. Esto sucede sobre todo en la pubertad.

La pubertad es el período en el que el cuerpo de un niño se convierte en el de un hombre. Esto puede tardar de 2 a 7 años. No todos los niños entran a la pubertad a la misma edad, algunos lo hacen cuando tienen apenas 8 años, otros no comienzan hasta los 15. Quizá te da vergüenza o miedo los cambios que están sucediendo. No te preocupes, a todos les van a pasar igual.

Lista de cambios en esta etapa:

- Aparece el vello púbico
- Creces muy rápido
- Tienes músculos más grandes
- Tus hombros se ensanchan
- Vello en brazos, piernas y axilas
- Aparece el bigote y la barba
- Te crecen el pene y los testículos
- Sudas más
- Cambia el tono de tu voz
- Cambia el olor de tu sudor
- Te salen granitos y acné
- Tu pene se pone erecto
- Empiezas a eyacular (salida de líquido seminal por tu pene)
- Tienes poluciones nocturnas o sueños húmedos (eyaculaciones mientras estás dormido)

Todos estos cambios se producen porque tu cuerpo está recibiendo mensajes hormonales en tus testículos y son las hormonas sexuales las principales responsables de los cambios de tu cuerpo.



Testículos: Tus testículos trabajan a toda hora. Ellos producen espermatozoides que son las células reproductoras masculinas. Se producen hasta 3 millones de espermatozoides por hora, que son tan pequeños que solo se pueden ver con un microscopio y salen del cuerpo en una mezcla de semen, por la punta del pene, cuando ocurre una eyaculación. Si no hay eyaculación, el cuerpo reabsorbe estos espermatozoides sin causar ningún problema.

Próstata: Produce el líquido lleno de glucosa que permite a los espermatozoides mantenerse vivos y en movimiento.

Vejiga: En la vejiga se acumula la orina, pero la orina y el líquido seminal no se juntan nunca ya que sus recorridos están regulados por un sistema de válvulas.

Pene: Está formado por un tejido esponjoso que tiene millones de huecos diminutos. La mayor parte del tiempo esos espacios están vacíos y el pene es blando. Cuando aparece una erección, la sangre fluye hasta llenar todos esos pequeños huecos y el pene se pone rígido y se agranda. Solo puede haber eyaculación si hay erección.



Mantén la comunicación con tu familia.

Durante este período de tu vida, las relaciones entre tus papás y tú cambian bastante. Quizá podrás elegir tu propia ropa o escuchar música que antes no te interesaba. Otras veces te sentirás triste, enojado o confundido. Habrá ocasiones en que quieras estar solo con tus amigos, tener más permisos, pasar más tiempo en la calle.

Estas situaciones pueden causar que tengas diferencias con tus papás, pero recuerda que ellos son las personas que más te aman en el mundo y debes tratar de hablar con ellos de lo que pienses y sientas y escuchar lo que ellos tengan que decirte.

La pubertad trae muchos cambios con los que muchas veces te sentirás bien y otras no tanto. Habla con tus papás acerca de la pubertad y disfruta de tu crecimiento.

URDIAIN ASESORES